

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

МБОУ «Табачновская СОШ»



В.Н. Злобина

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Савушкина В.В. саву



**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
(возрастная категория с 7 - 11 лет)

2021 год.

И Неделя: первая

В Возрастная категория: 7-11 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,31	16,58	25,72	370,50	223
Молоко сгущенное	20	1,32	1,70	11,04	65,60	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Итого за завтрак:		26,69	19,19	77,52	631,71	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	122,39	103
Каша рассыпчатая	150	8,60	9,25	38,42	271,25	302
Птица тушенная в соусе	50/50	11,65	11,12	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,55	33,00	136,00	389
Итого за обед:		28,71	24,55	124,51	857,14	
ИТОГО за весь день:		55,40	43,74	202,03	1488,85	

И Неделя: первая

В Возрастная категория: 7-11 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	338
Итого за завтрак:		20,20	16,55	100,06	645,61	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	107,89	82
Макаронные изделия отварные	150	5,63	5,97	31,47	202,23	309
Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		26,14	26,01	105,69	750,22	
ИТОГО за весь день:		46,34	42,56	205,75	1395,83	

И Неделя: первая

В Возрастная категория: 7-11 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		19,11	20,19	87,53	613,91	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Котлеты рубленные из птицы	80	13,47	12,95	12,58	221,00	294
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Итого за обед:		25,04	28,79	130,75	856,23	
ИТОГО за весь день:		44,15	48,98	218,28	1470,14	

И Неделя: первая

В Возрастная категория: 7-11 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20	70
Плов из птицы	50/150	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:		18,55	9,66	79,11	479,31	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	148,25	102
Мясо тушенное с овощами в соусе	50/150	19,24	14,67	13,31	262,36	274
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		29,25	22,86	92,58	715,75	
ИТОГО за весь день:		47,80	32,52	171,69	1195,06	

Н Неделя: первая

В Возрастная категория: 7-11 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	80	12,75	18,70	11,06	265,81	268
Рагу из овощей	150/10	2,61	16,22	12,69	209,61	143
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Итого за завтрак:		18,60	35,26	59,43	634,42	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,88	15,65	178,77	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		29,84	25,98	127,01	860,62	
ИТОГО за день:		58,69	61,24	186,44	1495,04	

Н Неделя: вторая

В Возрастная категория: 7-11 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Омлет "Драчена"	150	14,82	20,20	9,10	276,93	216
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	338
Итого за завтрак:		24,06	24,25	101,12	725,33	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,85	3,61	3,76	51,00	55
Суп из овощей	250	1,80	4,98	9,14	99,39	99
Макаронные изделия отварные	150	5,63	5,97	31,47	202,23	309
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	12,44	12,25	3,78	181,00	245
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,55	37,00	144,00	389
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		25,90	28,10	116,14	831,92	
ИТОГО за весь день:		49,96	52,35	217,26	1557,25	

И Неделя: вторая

В Возрастная категория: 7-11 лет

7 день							
Л п / п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02	181
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Пирожок печеный	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
	Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
	Итого за завтрак:		12,58	12,15	102,55	549,65	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,61	143
	Птица отварная	80	16,08	19,95	0,38	253,45	288
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
	Итого за обед:		25,90	39,97	98,02	840,05	
	ИТОГО за весь день:		38,48	52,12	200,57	1389,70	

И Неделя: вторая

В Возрастная категория: 7-11 лет

8 день							
Л п / п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36	21
	Гуляш из отварной говядины	75/50	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
	Итого за завтрак:		25,77	24,14	79,41	609,11	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	111,39	96
	Рыба отварная	80	12,57	6,30	0,69	117,45	226
	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
	Итого за обед:		23,30	23,77	93,99	712,59	
	ИТОГО за весь день:		49,07	47,91	173,40	1321,70	

И Неделя: вторая

В Возрастная категория: 7-11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	4,38	3,80	14,36	132,00	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Кондитерское изделие	25	0,80	10,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		14,48	19,91	85,31	490,63	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Борщ с картофелем	250	2,02	5,01	13,44	121,14	83
Каша рассыпчатая	150	6,62	7,75	38,88	251,87	302
Тефтели мясные I вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	157,00	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	42,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		22,61	22,92	137,18	824,31	
ИТОГО за весь день:		37,09	42,83	222,49	1314,94	

И Неделя: вторая

В Возрастная категория: 7-11 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/10	11,50	13,53	28,99	284,00	204
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:		16,86	16,77	84,71	566,10	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20	70
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/150	16,41	15,41	17,20	277,33	292
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		23,55	19,18	89,32	643,32	
ИТОГО за весь день:		40,41	35,95	174,03	1209,42	

И Неделя: третья

В Возрастная категория: 7-11 лет

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	4,97	10,46	32,62	245,02	182
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		13,77	16,63	73,12	497,52	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36	21
Суп картофельный с клецками	250	6,21	7,02	30,50	236,27	108
Рыба, припущенная в молоке	100	12,88	7,16	2,99	127,40	228
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за обед:		29,90	28,96	151,93	986,94	
ИТОГО за весь день:		43,67	45,59	225,05	1484,46	

И Неделя: третья

В Возрастная категория: 7-11 лет

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/150	16,41	15,41	17,20	277,33	292
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кондитерское изделие	25	0,80	0,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		20,92	16,51	79,19	524,05	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
Голубцы с мясом и рисом	120/50	13,45	8,50	19,54	208,00	287
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,55	33,00	136,00	389
Кондитерское изделие	25	1,45	8,00	14,57	132,45	
Итого за обед:		22,06	20,54	110,22	720,64	
ИТОГО за весь день:		42,98	37,05	189,41	1244,69	

И Неделя: третья

В Возрастная категория: 7-11 лет

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	150	10,61	10,79	60,64	382,06	403
Молоко сгущенное	20	1,32	1,70	11,04	65,60	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Итого за завтрак:		14,71	13,16	97,68	572,77	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	171,39	87
Плов из птицы	50/150	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за обед:		29,62	20,82	133,43	812,84	
ИТОГО за весь день:		44,33	33,98	231,11	1385,61	

И Неделя: третья

В Возрастная категория: 7-11 лет

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	3,66	7,53	38,06	234,43	302
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	5,11	4,31	107,50	253
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Пирожок печеный	100	0,80	10,70	25,27	85,52	406
Итого за завтрак:		16,48	23,68	103,32	586,45	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,85	3,61	3,76	51,00	55
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	152,39	102
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00	142
Котлета мясная	80	12,75	18,70	11,06	265,81	268
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	37,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		26,09	41,15	122,88	954,10	
ИТОГО за день:		42,57	64,83	226,20	1540,55	

И Неделя: третья

В Возрастная категория: 7-11 лет

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	80	16,08	19,95	0,38	253,45	288
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого за завтрак:		23,54	32,29	69,17	665,69	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	70
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	131,89	84
Мясо духовое	50/150	16,65	20,79	17,54	267,81	258
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Кондитерское изделие	25	1,45	10,60	23,07	132,45	
Итого за обед:		27,49	37,65	128,75	826,45	
ИТОГО за весь день:		51,03	69,94	197,92	1492,14	
Среднее значение за период 15 дней:		46,13	47,44	202,78	1399,03	